

**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI
PADA MASYARAKAT DI DESA SRUNI MUSUK BOYOLALI**

**NASKAH PUBLIKASI
SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Meraih Derajat Sarjana
S-1 Keperawatan**



Disusun oleh:

Suprihatin
J 210.080.054

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

HALAMAN PENGESAHAN



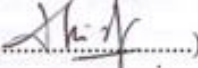
**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI
PADA MASYARAKAT DI DESA SRUNI MUSUK BOYOLALI**

Diajukan oleh:

SUPRIHATIN
J 210.080.054

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 21 Juni 2012 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji:

1. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes (.....)
2. Ambarwati, S.Pd, M.Si (.....)
3. Arina Maliya A.Kep.M,Si.Med (.....)

Surakarta, 21 Juni 2012
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,



(Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.)

PENELITIAN**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI
PADA MASYARAKAT DI DESA SRUNI MUSUK BOYOLALI****Suprihatin.*****Arif Widodo, A.Kep, M.Kes ******Ambarwati, S.Pd, M.Si *******Abstrak**

Salah satu masalah yang dapat timbul akibat perkembangan jaman adalah gaya hidup tidak sehat yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif, termasuk diantaranya hipertensi. Kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi di Indonesia masih sangat rendah. Gaya hidup yang tidak sehat dapat memicu munculnya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan rancangan *case control study*. Jumlah responden adalah 84 orang, terdiri dari 42 kasus dan 42 kontrol. Cara pengambilan sampel untuk kelompok kasus dengan total sampling sedangkan untuk kelompok kontrol dengan *cluster random sampling*. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi square* dan *Ood ratio*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang terbukti sebagai faktor risiko hipertensi adalah konsumsi alkohol ($p=0,378$; OR *adjusted* 1,477 ; 95% CI 0,620 – 3,521), konsumsi garam berlebih ($p=0,221$; OR *adjusted* 1,833 ; 95% CI 0,690 – 4,871), konsumsi lemak ($p=0,827$; OR *adjusted* 1,100 ; 95% CI 0,467 – 2,595), olah raga tidak teratur ($p=0,512$; OR *adjusted* 1,333 ; 95% CI 0,564 – 3,150), stres ($p=0,637$; OR *adjusted* 1,250 ; 95% CI 0,495 – 3,159). Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang terbukti sebagai faktor risiko hipertensi adalah konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, konsumsi lemak, olah raga tidak teratur, dan stres. Faktor-faktor yang tidak terbukti sebagai faktor risiko hipertensi adalah kebiasaan merokok, konsumsi makanan siap saji dan obesitas. Penelitian menyarankan, bagi masyarakat dapat menghindari gaya hidup yang tidak sehat yang memicu terjadinya hipertensi. Bagi instalasi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dengan menerapkan gaya hidup sehat kepada masyarakat.

Kata kunci : Gaya hidup, Hipertensi, faktor risiko

Analysis Risk Factors of Hypertension In Sruni Village Musuk Boyolali

By : Suprihatin

Abstract

One of many problems which can appear due to modern era is unhealthy life style which stimulate degenerative illness such as hypertension. For development country like Indonesia a level of knowledge and an awareness about hypertension is absolutely low. Unhealthy life style as I told before is one of the cause of hypertension which is my research and focus on. The purpose of this research was to know the relationship risk factors of hypertension in Sruni village, Musuk, Boyolali. The kind of this research used a case control study involved 84 respondents which occurs 42 case 42 controls. The samples was taken by using total sampling for a group of case and cluster random sampling for a group of control. The results of the research were: many factors proven to be the cause of high risk to get hypertension include: consuming of alcohol ($p = 0.378$; adjusted OR 1.477, 95% CI 0.620 to 3.521), taking high salt ($p = 0.221$; adjusted OR 1.833, 95% CI 0.690 to 4.871), consuming of high fat ($p = 0.827$; adjusted OR 1.100, 95% CI 0.467 to 2.595), having no regular sport ($p = 0.512$; adjusted OR 1.333, 95% CI 0.564 to 3.150), stress ($p = 0.637$; adjusted OR 1.250, 95% CI 0.495 to 3.159). The conclusion of this research showed that factors shown a high risk to cause hypertension : consuming of alcohol, take a high salt, consuming of high fat did not take regular sport and has the emotional stress. Factors that have been proven not to be high risk to cause hypertension : smoking habit, consuming of instant food, obesity. Suggestion of the research a community is able to keep a healthy life style in order to prevent hypertension. For health institution is highly advised to give massive education about hypertension to community so as to make them know well how to avoid it by applying a healthy life style.

Keyword: Life Style, Hipertension, Risk Factors

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang timbul akibat perkembangan jaman adalah gaya hidup yang tidak sehat yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Menurut *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC)* hipertensi ditandai dengan tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diklasifikasikan sesuai derajat keparahannya.

Hipertensi yang pada awalnya dikenal sebagai penyakit yang hanya menyerang lansia, namun sekarang menurut Gofir (2002) hipertensi dapat muncul pada usia antara 25 sampai 55 tahun (digolongkan dalam hipertensi esensial atau hipertensi primer).

Untuk Indonesia sendiri kesadaran dan

pengetahuan tentang penyakit hipertensi masih sangat rendah hal ini terbukti dengan kebiasaan masyarakat yang lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, dan mengandung banyak garam. Gaya hidup yang kurang sehat ini memicu munculnya penyakit hipertensi (Martuti, 2009).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 31,7% (Riskesdas, 2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran

faktor risiko tersebut secara bersama-sama (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor saja belum cukup menyebabkan hipertensi.

Faktor-faktor predisposisi yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah adalah merokok, kelebihan berat badan, konsumsi garam dan lemak, alkohol, tingkat stres, dan rendahnya aktivitas fisik. Seseorang lebih dari satu pak rokok sehari menjadi 2 kali rentan hipertensi dari pada mereka yang tidak merokok. Semakin tinggi BMI dan kolesterol total, semakin tinggi prevalensi hipertensi. Stress meningkatkan aktivitas saraf simpatis, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Jika asupan garam antara 5-15 gram perhari prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15-20%. Tekanan darah meningkat dengan konsumsi minuman beralkohol >3x/hari (Gunawan, 2001).

Pengaruh perkembangan jaman berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat. Kecenderungan masyarakat bergaya hidup dinamis, mengkonsumsi makanan instan, mengkonsumsi makanan tinggi lemak, merokok, dan kurang olah raga sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, diet dan gaya hidup (Martuti, 2009). Bagi penderita tekanan darah tinggi, penting untuk merubah gaya hidup yang positif dengan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup dan teratur (Sigarlaki, 2006).

Observasi yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Musuk 1 angka penderita hipertensi di tahun 2010 sebanyak 1.493 dan pada tahun 2011 sampai Bulan Oktober sebesar 925 (Puskesmas 1 Musuk, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 5 orang penderita hipertensi, diketahui gaya hidup pada penderita hipertensi antara lain senang mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol tinggi, kadar garam tinggi dan sedikit serat, merokok, stres dan jarang

berolah raga. Hasil observasi dari 5 penderita hipertensi juga menunjukkan bahwa 3 orang mengalami obesitas dan gaya hidup mereka suka mengkonsumsi makanan siap saji serta tidak teratur pola makannya. Wawancara juga dilakukan pada penderita yang tidak mengalami hipertensi. Hasil wawancara dari 5 orang di Desa Sruni yang tidak menderita hipertensi menunjukkan bahwa semua gaya hidup mereka teratur yaitu menjaga makanan dan melakukan olah raga secara teratur.

Berdasarkan fenomena di atas, tampak bahwa gaya hidup masyarakat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Gaya hidup masyarakat yang tidak sehat di Wilayah Desa Sruni Musuk Boyolali terlihat pada penderita hipertensi. Martuti (2009) mengatakan bahwa gaya hidup sehat perlu diterapkan untuk meminimalkan angka kejadian penyakit hipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui faktor risiko kejadian hipertensi ditinjau dari aspek gaya hidup keseharian masyarakat yang ada di Wilayah Sruni Musuk Kabupaten Boyolali. Peneliti belum menjumpai data tentang gaya hidup masyarakat yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Wilayah Desa Sruni Musuk Boyolali. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang **"Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali"**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni.

LANDASAN TEORI

Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan karena tekanan darah tinggi dimana tekanan sistolnya diatas 140 mmHg dan diastolnya di atas 90 mmHg, apabila pasien mengkonsumsi obat hipertensi, biasanya penyakit ini tidak menampilkan gejalanya. Modifikasi gaya hidup merupakan langkah yang baik agar penderita hipertensi tidak kambuh gejala penyakitnya. Dengan gaya hidup yang baik akan membantu penderita hipertensi melewati hari-harinya (Martuti, 2009).

Perilaku merupakan tindakan seseorang dalam mempertahankan hidupnya. Breslow (2007) mengatakan bahwa pola hidup adalah pengelolaan hidup yang dilakukan dengan atau tidak melihat nilai kesehatan yang disadari untuk mengoptimalkan kehidupan yang sedang berlangsung. Sedangkan pola hidup sehat yang diharapkan untuk mencegah penyakit hipertensi adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk dengan perubahan gaya hidup menjadi gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat menggambarkan pola hidup sehari-hari yang meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolah raga teratur dan terampil dalam mengelolah stres (Wahdah, 2011).

Menurut Gunawan (2001) faktor penyebab hipertensi secara umum dapat dilihat berdasarkan penyebabnya yaitu dibedakan menjadi 2 golongan sebagai berikut ;

1. Hipertensi essensial (hipertensi primer) yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi primer terdapat pada lebih dari 90% penderita hipertensi, sedangkan 10% sisanya disebabkan oleh hipertensi sekunder. Faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi adalah sebagai berikut ;

- a. Faktor keturunan

Jika orang tuanya menderita hipertensi maka akan memiliki kemungkinan lebih besar keturunannya untuk menderita hipertensi.

- b. Ciri perseorangan

Umur, jenis kelamin, dan ras akan mempengaruhi terjadinya hipertensi. Semakin bertambahnya umur semakin mempengaruhi peningkatan tekanan darah, jenis kelamin pria lebih berisiko terkena hipertensi dan orang kulit hitam rentan terkena hipertensi dibandingkan orang kulit putih.

- c. Kebiasaan hidup

- 1) Konsumsi garam yang tinggi
- 2) Kegemukan
- 3) Stres atau ketegangan jiwa

2. Hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain seperti kerusakan ginjal, diabetes, kerusakan vaskuler, dan lain-lain. Sekitar 10% dari pasien hipertensi tergolong hipertensi sekunder. Sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal, 1-2% penyebabnya adalah kelainana hormonal atau pemakaian obat tertentu misalnya pil KB (Wadhah, 2011).

3. Faktor lain

- a. Merokok
- b. Minum-minuman beralkohol
- c. Minum obat-obatan misalnya ephedrin dan epinerfrin.

Tekanan darah secara umum terdiri dari dua komponen yaitu tekanan atas (sistolik) dan tekanan bawah (diastolik). Hipertensi terjadi saat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hal itu disebabkan karena peningkatan volume darah yang mengakibatkan penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen dan zat-zat makanan ke tubuh, jantung harus bekerja memompa lebih keras dan beban jantung dan pembuluh darah menjadi lebih berat dengan disertai makin tingginya tekanan darah (Martuti, 2009).

Menurut Gunawan (2001) bahwa gaya hidup yang kurang baik dapat memicu terjadinya hipertensi. Pola hidup yang dapat mencegah terjadinya hipertensi antara lain mengurangi konsumsi garam, menghindari kegemukan, membatasi konsumsi lemak, olah raga teratur, makan banyak sayur segar (tinggi serat), tidak merokok dan minum alkohol, latihan relaksasi dan meditasi, berusaha membina hubungan yang positif. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, faktor penguat (Green, dalam Notoatmodjo,

2005).

1. Faktor-faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)
2. Faktor-faktor Pemungkin (*Enabling Factor*)
3. Faktor-faktor Penguat (*Reinforcing Faktor*)

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dengan pendekatan rancangan *case control study*.

Tempat dan responden penelitian

Tempat penelitian yang digunakan peneliti adalah di Desa Sruni Musuk Boyolali. Jumlah sampel yang digunakan peneliti yaitu 42 responden sebagai kelompok kasus (menderita hipertensi) dan 42 responden sebagai kontrol (tidak memiliki riwayat hipertensi).

Analisis Data

Analisa data pada penelitian ini adalah bivariat. Untuk dapat menguji dan menganalisa data digunakan tehnik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariate

Tabel.1
Gaya hidup Masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi

Gaya Hidup	Jumlah		Persentase (%)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Konsumsi Rokok	25	17	59.5	40.5
Konsumsi Alkohol	16	26	38.1	61.9
Konsumsi Garam	28	14	66.7	33.3
Konsumsi Lemak	22	20	52.4	47.6
Konsumsi Makanan Siap Saji	26	16	61.9	38.1
Kebiasaan Olah raga	21	21	50	50
Stress	28	14	66.7	33.3
Obesitas	22	20	52.4	47.6

Dari 42 responden yang memiliki riwayat hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar mengkonsumsi garam

berlebih dan stres dengan jumlah paling tinggi yaitu sebanyak 28 responden (66,7%). Sedangkan makanan siap saji merupakan urutan kedua, yaitu sebanyak 26 responden (61,9%).

Tabel.2
Gaya hidup penduduk yang tidak memiliki riwayat hipertensi

Gaya Hidup	Jumlah		Persentase (%)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Konsumsi Rokok	22	20	52.4	47.6
Konsumsi Alkohol	20	22	47.6	52.4
Konsumsi Garam	33	9	78.6	21.4
Konsumsi Lemak	23	19	54.8	45.2
Konsumsi Makanan Siap Saji	17	25	40.5	49.5
Kebiasaan Olah raga	24	18	57.1	42.9
Stress	30	12	71.4	28.6
Obesitas	14	28	33.3	66.7

Dari 42 responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi menunjukkan bahwa 33 responden (78,6%) suka mengkonsumsi garam berlebih dan 30 responden (74,4%) mengalami stres.

Analisis Bivariat

Tabel.3
Kebiasaan merokok

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Perokok	25	29,8	22	26,2	47	56,0				
Bukan Perokok	17	20,2	20	23,8	37	44,0	0,510	0,748	0,315	1,775
Jumlah	42	50,0%	42	50,0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan odds ratio menunjukkan bahwa mengkonsumsi rokok bukan merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. Odds Ratio (OR) = 0,748 < 1 dengan confidence interval relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang tidak merokok dapat mencegah terjadinya hipertensi sebanyak 0,252 kali dibandingkan yang merokok.

Tabel.4
Konsumsi alkohol

Konsumsi Alkohol	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Ya	16	19	20	23,8	36	42,9	0,378	1,477	0,620	3,521
Tidak	26	31	22	26,2	48	57,1				
Jumlah	42	50.0%	42	50.0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa mengonsumsi alkohol merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 1,477 > 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang suka mengonsumsi alkohol berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,477 kali dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi alkohol.

Tabel.5
Konsumsi garam berlebih

Konsumsi Garam	Kejadian Hipertensi						p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi		Total				Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Ya	28	33,3	33	39,3	61	72,6	0,221	1,833	0,690	4,871
Tidak	14	16,7	9	10,7	23	27,4				
Jumlah	42	50,0%	42	50,0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa mengonsumsi garam berlebih merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 1,833 > 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang mengonsumsi garam berlebih berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,833 kali dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi garam berlebih

Tabel 6
Konsumsi lemak

Konsumsi Lemak	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Ya	22	26,2	23	27,4	45	53,6	0,827	1,100	0,467	2,595
Tidak	20	23,8	19	22,6	48	46,4				
Jumlah	42	50,0%	42	50,0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan tinggi lemak

merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 1,100 > 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang suka mengonsumsi makanan tinggi lemak berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,1 kali dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi makanan tinggi lemak.

Tabel.7
Konsumsi siap saji

Konsumsi Siap Saji	Kejadian Hipertensi				Total		p- value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Ya	26	31	17	20,2	43	51,2	0,049	0,418	0,174	1,005
Tidak	16	19	25	29,8	41	48,8				
Jumlah	42	50,0%	42	50,0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan siap saji bukan merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 0,418 < 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang tidak mengonsumsi makanan siap saji dapat mencegah terjadinya hipertensi sebanyak 0,582 dibandingkan orang yang mengonsumsi makanan siap saji.

Tabel.8
Kebiasaan olah raga

Olah Raga	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Tidak Teratur	21	25	18	21,4	39	46,4	0,512	1,333	0,564	3,150
Teratur	21	25	24	28,6	45	53,6				
Jumlah	42	50.0%	42	50.0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa kebiasaan olah raga tidak teratur merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 1,333 > 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang tidak olah raga dengan teratur berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,333 kali dibandingkan yang teratur melakukan olah raga.

Tabel.9
Stres

Stress	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Ya	28	33,3	30	35,7	58	69,0	0,637	1,250	0,495	3,159
Tidak	14	16,7	12	14,3	26	31,0				
Jumlah	42	50.0%	42	50.0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa stress merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 1,250 > 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang mengalami stres berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,250 kali dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stres.

Tabel.10
obesitas

Obesitas	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	OR	CI 95%	
	Hipertensi		Non Hipertensi						Lower	Upper
	N	%	N	%	N	%				
Ya	22	26,2	14	16,7	36	42,9	0,078	0,455	0,188	1,098
Tidak	20	23,8	28	33,3	48	57,1				
Jumlah	42	50,0%	42	50,0%	84	100				

Berdasarkan pengujian dengan *odds ratio* menunjukkan bahwa obesitas bukan merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. *Odds Ratio* (OR) = 0,455 < 1 dengan *confidence interval* relatif termasuk 1, dengan demikian orang yang tidak obesitas dapat mencegah sebanyak 0,545 kejadian hipertensi dibandingkan orang yang tidak obesitas.

Pembahasan

1. Kebiasaan Merokok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa merokok bukan merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali (*p-value* 0,510 > 0,05) dengan OR = 0,748 ; *CI*_{95%} 0,315 – 1,775 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak merokok dapat mencegah terjadinya hipertensi sebanyak 0,252 kali. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiharto, (2007) yang menyimpulkan bahwa merokok tidak terbukti sebagai faktor risiko yang menyebabkan kejadian hipertensi dengan nilai *p* = 0,054; OR= 0,41; 95% *CI*= 0,16- 1,04.

2. Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mengonsumsi minuman beralkohol merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali (*p-value* 0,378 > 0,05) dengan OR = 1,477 ; *CI*_{95%} 0,620 – 3,521. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi alkohol berisiko (1,477) kali terkena hipertensi dibandingkan yang tidak mengonsumsi alkohol. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Stranges, dkk., (2004) yang menyimpulkan bahwa kebiasaan minuman beralkohol merupakan faktor risiko hipertensi (OR = 1,71- 2,31 ; 95% *CI* 1,11- 4,86).

3. Konsumsi Garam Berlebih

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mengonsumsi garam yang berlebih merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali (*p-value* 0,221 > 0,05) dengan OR = 1,833 ; *CI*_{95%} 0,690 – 4,871. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsumsi garam yang berlebih merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiharto, (2007) dan Thomas, (2000) yang menunjukkan bahwa orang yang mempunyai kebiasaan konsumsi asin/garam akan berisiko terserang hipertensi 3,95 kali lipat dibandingkan orang yang tidak biasa mengonsumsi asin.

4. Konsumsi tinggi lemak

Konsumsi makanan tinggi lemak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali ($p\text{-value}$ 0,827 > 0,05) dengan OR = 1,100 ; CI_{95%} 0,467 – 2,595. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak berisiko 1,1 kali terkena hipertensi dibandingkan yang tidak mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sugiharto, (2007) yang menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh yaitu ≥ 3 kali dalam seminggu terbukti sebagai faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi ($p= 0,024$, OR = 7,72 dan 95% CI = 2,45-24,38).

5. Konsumsi makanan siap saji

Mengkonsumsi Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi makanan siap saji bukan merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali ($p\text{-value}$ 0,049 < 0,05) dengan OR = 0,418 ; CI_{95%} 0,174 – 1,005. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menghindari mengkonsumsi makanan siap saji dapat mencegah terjadinya hipertensi sebanyak 0,582 kali dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi makanan siap saji. Pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan siap saji dapat mempengaruhi status kesehatan. Perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, dan garam tinggi tapi rendah serat pangan (*dietary fiber*), membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Masih banyaknya masyarakat yang biasa makan makanan yang berminyak, tinggi lemak, tinggi garam serta kebiasaan

pola makan yang salah bisa meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Untuk mewujudkan gaya hidup yang baik diperlukan gizi seimbang yang berkaitan dengan pencegahan hipertensi antara lain membatasi lemak, menggunakan garam beryodium, menghindari minum minuman beralkohol, melakukan kegiatan fisik serta olah raga secara teratur (Kurniawan, 2002).

6. Kebiasaan Olah Raga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan olah raga tidak teratur merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat di Desa Sruni Musuk Boyolali ($p\text{-value}$ 0,512 > 0,05) dengan OR = 1,333 ; CI_{95%} 0,564 – 3,150. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang tidak olah raga teratur berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,333 kali terkena hipertensi dibandingkan yang teratur olah raga. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sugiharto, (2007) bahwa tidak biasa olah raga dibandingkan dengan kebiasaan olah raga, maka tidak biasa olah raga terbukti sebagai faktor risiko hipertensi, dengan ($p= 0,001$; OR = 4,73 ; 95% CI = 1,03-2,58) artinya bahwa orang yang tidak biasa olah raga memiliki risiko terkena hipertensi sebesar 4,73 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan olah raga.

7. Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi ($p\text{-value}$ 0,637 > 0,05) dengan OR = 1,250 ; CI_{95%} 0,495 – 3,159. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stres berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,250 kali dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sugiharto, (2007) yang menyimpulkan

stres terbukti merupakan faktor risiko hipertensi dengan nilai ($p= 0,008$; $OR= 1,85$ dan $95\% CI 1,18- 2,91$).

Stres yang dialami responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa terjadinya stres dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah faktor lingkungan, kemampuan dan kemauan responden dalam menyelesaikan masalah juga dapat mempengaruhi frekuensi timbulnya stres pada responden Sumiati, dkk.,(2010).

8. Obesitas (IMT > 25)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Obesitas bukan merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi (p -value $0,078 > 0,05$) dengan $OR = 0,455$; $CI_{95\%} 0,188 - 1,098$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang tidak obesitas dapat mencegah terjadinya hipertensi sebanyak 0,545 kali dibandingkan dengan orang yang mengalami obesitas. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Sugiharto, (2007) yang menyatakan bahwa obesitas (IMT > 25) merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi, dengan nilai ($p= 0,047$, $OR = 4,02$ $95\% CI = 1,72-9.37$) pada penelitian Sugiharto (2007) ini terbukti bahwa obesitas berisiko terkena hipertensi sebesar 4,02 dibandingkan dengan orang yang tidak obesitas.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Dari variabel-variabel yang diteliti menunjukkan bahwa variabel konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, konsumsi makanan tinggi lemak, olah raga, dan stres merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi.
2. Merokok, mengkonsumsi makanan siap saji dan obesitas bukan merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi.

B. Saran

1. Untuk Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat menghindari gaya hidup yang tidak sehat yang meliputi: merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, konsumsi lemak, konsumsi makanan siap saji, kebiasaan olah raga, stres, dan obesitas karena merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi. Untuk pencegahan dan menghindari penyakit hipertensi diharapkan masyarakat dapat menghindari faktor-faktor pemicu yang bisa menyebabkan hipertensi.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi sehingga masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat, misalnya dengan menghindari kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, konsumsi makanan tinggi lemak, dan konsumsi makanan siap saji.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dan upaya untuk melakukan penelitian lebih lanjut kearah penelitian yang lebih luas, yaitu dengan menambah faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti umur dan keturunan.

DAFTAR PUSTAKA

- Breslow, L (2007). *Pola Hidup di Usia Senja*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Budiman (2011). *Penelitian kesehatan*. Jakarta : PT Refika Aditama.
- Gofir, A. (2002). *Diagnosa & Terapi Kedokteran (Penyakit Dalam)*. Jakarta : Salemba Medika.

-
- Gunawan, L. (2001). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Kurniawan, Anie (2002.). *Gizi Seimbang Untuk Mencegah Hipertensi*. [http: // gizi.depkes.go.id/makalah/Gizi seimbang untuk hipertensi.PDF](http://gizi.depkes.go.id/makalah/Gizi%20seimbang%20untuk%20hipertensi.PDF). diakses tanggal 30 mei 2012 jam 23.00.
- Mansjoer, A. (2001). *Kapita Selekta Kedokteran*. Edisi 3. Jilid 1. Jakarta : Media Aesculapius.
- Martuti A. (2009). *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi Penyakit Teakanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Kreasi Wacana.
- Notoatmojdo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *konsep dan Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan*. Edisi Pertama. Jakarta ; Salemba Medika.
- Puskesmas 1 Musuk. (2011). *Data Angka Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Musuk 1. Tidak dipublikasikan*. Puskesmas 1 Musuk. Boyolali.
- Potter dan Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Sigarlaki, H. J. O. (2006). Karakteristik dan Faktor Berhubungan dengan Hipertensi Di Desa Bocor Kecamatan Bulus Pasantren Kabupaten Kebumen Jawa Tengah. *Jurnal Makara Kesehatan*. Volume 10, No 2. Hal78-88. http://journal.ui.ac.id/upload/artikel/05_KARAKTERISTIK%20DAN%20FAKTOR1.PDF. Diakses tanggal 3 januari 2012
- Saverio Strenges, Tiejang Wu, Joan M. Dorn, et.al. *Relationship of Alcohol Drinking Pattern to Risk of Hypertension: A Population-Based Study*. J. Hypertens, 2004; 413-417.
- Sumiati, dkk,. (2010). *Penanganan Stres Pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta : CV Trans Info Media
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes Millitus*. Yogyakarta : Multi Press.
-
- *Suprihatin:** Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura
- ** Arif Widodo, A.Kep., M.Kes:** Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.
- ***Ambarwati, S.Pd, M.Si :** Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura
-